

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-10-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Mix sałat 10g,	żurek z ziemn.350ml.(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , ogórek zielony 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, śliwki 150g, Ciastko zbożowe 1szt. , Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2960.38 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 83.50 g; Węglowodany ogółem: 430.34 g; Sól: 3.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.56 g; suma cukrów prostych: 126.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g;

<b>poniedziałek 2025-10-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pomidor 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Mix sałat 10g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), pomarańcza 1 szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2511.54 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 59.71 g; Węglowodany ogółem: 392.48 g; Sól: 2.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.75 g; suma cukrów prostych: 113.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g;

<b>poniedziałek 2025-10-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), Pomidor 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Mix sałat 10g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, Pomidor 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, pomarańcza 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2511.54 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 59.71 g; Węglowodany ogółem: 392.48 g; Sól: 2.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.75 g; suma cukrów prostych: 113.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g;

<b>poniedziałek 2025-10-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), Pomidor 50g, Mix sałat 10g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), makaron razowy z serem b/c 350g (1,2), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), schab na kartki 40g, ogórek zielony 50g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, śliwki 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; Sól: 2.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.70 g; suma cukrów prostych: 78.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g;

<b>poniedziałek 2025-10-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), Pomidor 50g, serek wiejski 60g (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Mix sałat 10g,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , schab na kartki 40g, twarożek 60g (2), ogórek zielony 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , pomarańcza 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3298.88 kcal; Białko ogółem: 141.90 g; Tłuszcz: 85.35 g; Węglowodany ogółem: 485.07 g; Sól: 4.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.84 g; suma cukrów prostych: 129.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>poniedziałek 2025-10-06</b>		<b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>
herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 120 g.	Herbata z cukrem 250ml*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt, Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2336.30 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany ogółem: 287.59 g; Sól: 2.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.36 g; suma cukrów prostych: 127.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g;

<b>poniedziałek 2025-10-06</b>		<b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>
herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, brokuły z wody 120 g.
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2176.30 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 80.28 g; Węglowodany ogółem: 259.99 g; Sól: 1.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.04 g; suma cukrów prostych: 125.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g;

**Dietetyk**

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-10-07      Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g, Ser żółty 50g(2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), zraz wieprzowy 90g (1,3), surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2),	papryka św. 50g, Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, szynka na kartki 40g.
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, jabłko deserowe 1 szt., Ciastko zbożowe 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2823.94 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 93.04 g; Węglowodany ogółem: 382.50 g; Sól: 3.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.38 g; suma cukrów prostych: 102.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g;

<b>wtorek 2025-10-07      Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), twaróg 60g (2), Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 90g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, szynka na kartki 40g, Pomidor 50g.
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt., jabłko deserowe 1 szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2200.69 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; Sól: 2.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.88 g; suma cukrów prostych: 104.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g;

<b>wtorek 2025-10-07      Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), filet pieczony z indyka 40g, twaróg 60g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Pomidor 50g, Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 90g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, szynka na kartki 40g, Pomidor 50g.
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jabłko deserowe 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2200.69 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; Sól: 2.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.88 g; suma cukrów prostych: 104.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g;

<b>wtorek 2025-10-07      Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, filet pieczony z indyka 40g, Ser żółty 50g(2), Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 90g*, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2).	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), szynka na kartki 40g, herbata bez cukru 250ml, papryka św. 50g.
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jabłko deserowe 1 szt., Ciastko zbożowe 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2311.66 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; Sól: 2.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.43 g; suma cukrów prostych: 78.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g;

<b>wtorek 2025-10-07      Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kajzerka 1 szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), rzodkiewka 50g, Ser żółty 50g(2), filet pieczony z indyka 40g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), twaróg krajanka 50g(2), Mix sałat 10g.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 90g*, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Sos pietruszkowy 100g (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka na kartki 40g, papryka św. 50g.
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Ciastko zbożowe 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt., jabłko deserowe 1 szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2848.81 kcal; Białko ogółem: 143.74 g; Tłuszcz: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 369.00 g; Sól: 3.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.13 g; suma cukrów prostych: 120.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g;

<b>wtorek 2025-10-07      Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml.jajo.masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*.	Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 300ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), ziemniaki 100g.
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2265.85 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 71.39 g; Węglowodany ogółem: 306.21 g; Sól: 2.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 134.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-10-07		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Herbata z cukrem 250ml*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2055.86 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 78.23 g; Węglowodany ogółem: 246.37 g; Sól: 2.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.23 g; suma cukrów prostych: 132.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.09 g;

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-10-08		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*	Mięso mielone drobiowe 90g*, Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g.	Selerowa z zacierką 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Herbata z cukrem 250ml*
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt, Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2017.98 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 75.79 g; Węglowodany ogółem: 239.62 g; Sól: 2.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.87 g; suma cukrów prostych: 129.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>czwartek 2025-10-09      Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, ser topiony 2 szt. 34g 92), szynka na kartki 40g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix sałat 10g, kajzerka 50g (1).	Krupnik 350ml(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g w sosie własnym , sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , filet pieczony z indyka 40g , papryka kons. 50g (11),
		<b>Posilek nocny:</b> Mus ryżowy 1szt., Woda mineralna 500ml*, arbus 200g, Ciastko zbożowe 1szt. , Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2610.93 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 63.61 g; Węglowodany ogółem: 376.30 g; Sól: 3.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.51 g; suma cukrów prostych: 109.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g;

<b>czwartek 2025-10-09      Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), serek homog. nat. 60g.(2), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, Mix sałat 10g, kajzerka 50g (1).	Krupnik 350ml(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 120g (1,2), sos szpinakowy 100ml (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , filet pieczony z indyka 40g , Pomidor 50g,
		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Napój roślinny 330g*, arbus 200g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2337.14 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 51.93 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; Sól: 2.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.12 g; suma cukrów prostych: 107.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g;

<b>czwartek 2025-10-09      Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), serek homog. nat. 60g.(2), szynka na kartki 40g, Pomidor 50g, Mix sałat 10g, kajzerka 50g (1).	Krupnik 350ml(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , filet pieczony z indyka 40g , Pomidor 50g,
		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Napój roślinny 330g*, arbus 200g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2337.14 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 51.93 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; Sól: 2.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.12 g; suma cukrów prostych: 107.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g;

<b>czwartek 2025-10-09      Jadłospis dla diety: Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, serek homog. nat. 60g.(2), szynka na kartki 40g, Mix sałat 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, ziemniaki 250g, sałatka z buraków 120g (3,11,13), sos szpinakowy 100ml (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), filet pieczony z indyka 40g , papryka kons. 50g (11), chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
<b>II Śniadanie:</b> śliwki 150g,		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., arbus 200g, Napój roślinny 330g*, Ciastko zbożowe 1szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2516.76 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 64.97 g; Węglowodany ogółem: 357.92 g; Sól: 3.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.65 g; suma cukrów prostych: 94.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g;

<b>czwartek 2025-10-09      Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), ogórek zielony 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka na kartki 40g, kasza manna na mleku 350ml (1,2), Ser żółty 50g(2), Mix sałat 10g, kajzerka 50g (1).	Krupnik 350ml(1,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , filet pieczony z indyka 40g , serek wiejski 60g (2), papryka kons. 50g (11),
		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., Ciastko zbożowe 1szt. , Napój roślinny 330g*, arbus 200g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2964.46 kcal; Białko ogółem: 132.70 g; Tłuszcz: 88.43 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; Sól: 4.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.72 g; suma cukrów prostych: 126.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g;

<b>czwartek 2025-10-09      Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Sucharki 40g (1).	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Jarzynowa z ziemniakami dieta 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),
		<b>Posilek nocny:</b> Napój roślinny 330g*, Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, Mus ryżowy 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2270.09 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 79.86 g; Węglowodany ogółem: 262.77 g; Sól: 2.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.14 g; suma cukrów prostych: 130.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g;

<b>czwartek 2025-10-09      Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Jarzynowa z ziemniakami dieta 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posilek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1 szt., Banan 1 szt, Napój roślinny 330g*.
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2110.09 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 77.06 g; Węglowodany ogółem: 235.17 g;  
Sól: 2.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.82 g; suma cukrów prostych: 128.98 g; Błonnik pokarmowy: 20.91 g;

**Dietetyk**

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-10-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml (1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), twaróg krajanka 50g(2), rzodkiewka 50g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), dżem 50g, chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix салат 10g.	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), surówka bułgarska120g.(3,11,13), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g.
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt. Ciastko zbożowe 1szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3055.81 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 90.67 g; Węglowodany ogółem: 451.18 g; Sól: 3.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.46 g; suma cukrów prostych: 166.79 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g;

<b>piątek 2025-10-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml (1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), dżem 50g, twaróg krajanka 50g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g, Mix салат 10g.	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 250g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g.
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2535.93 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 61.86 g; Węglowodany ogółem: 400.85 g; Sól: 2.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.63 g; suma cukrów prostych: 160.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g;

<b>piątek 2025-10-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kakao 250ml (1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), dżem 50g, twaróg krajanka 50g(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pomidor 50g, Mix салат 10g.	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g.
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mus warzywno-owocowy 100g.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2535.93 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 61.86 g; Węglowodany ogółem: 400.85 g; Sól: 2.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.63 g; suma cukrów prostych: 160.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g;

<b>piątek 2025-10-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6</b>		
chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rzodkiewka 50g, kakao bez cukru 250ml (2), szynka na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Mix салат 10g.	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), ziemniaki 250g, Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2), surówka bułgarska120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, jabłko deserowe 1 szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2350.05 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 62.11 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; Sól: 2.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.65 g; suma cukrów prostych: 72.40 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g;

<b>piątek 2025-10-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), masło 10g - 1 szt. (2), serek homo waniliowy 60g (2), rzodkiewka 50g, kakao 250ml (1,2), szynka na kartki 40g, twaróg krajanka 50g(2), Mix салат 10g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1).	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), ziemniaki 250g, Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2), surówka bułgarska120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka farmerska 40g(1,2,11,13), polędwica wiśniowa 40g (1,2,11,13), Pomidor 50g.
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2637.01 kcal; Białko ogółem: 132.70 g; Tłuszcz: 64.76 g; Węglowodany ogółem: 395.09 g; Sól: 2.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.36 g; suma cukrów prostych: 152.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;

<b>piątek 2025-10-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3), kakao 250ml (1,2), Sucharki 40g (1).	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), bukiet warzyw królewski 120g.	Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), marchew gotowana 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2447.50 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 96.69 g; Węglowodany ogółem: 285.30 g; Sól: 2.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.35 g; suma cukrów prostych: 149.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g;

<b>piątek 2025-10-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14</b>		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3), kakao 250ml (1,2),	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g, Herbata z cukrem 250ml*,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2287.50 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 93.89 g; Węglowodany ogółem: 257.70 g; Sól: 2.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.03 g; suma cukrów prostych: 147.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-10-11      Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, schab na kartki 40g, papryka św. 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix салат 10g,	Kapuśniak 350ml (1,8,11), Kotlet z karczku po parysku 100g* (1,3,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mizeria z jogurtem 120g (2), ziemniaki 250g,	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Ogórek konserwowy 50g* (11),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), pomarańcza 1 szt, Ciastko zbożowe 1szt. , Mus ryżowy 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2745.18 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 72.59 g; Węglowodany ogółem: 414.90 g; Sól: 3.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.64 g; suma cukrów prostych: 104.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g;

<b>sobota 2025-10-11      Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Twarożek z koperkiem - 70g (2), herbata z cukrem 250ml*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Pulpet drobiowy 100g (1,3), Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g,	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., pomarańcza 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2233.47 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 340.74 g; Sól: 1.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.98 g; suma cukrów prostych: 97.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g;

<b>sobota 2025-10-11      Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Twarożek z koperkiem - 70g (2), herbata z cukrem 250ml*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Pulpet drobiowy 100g (1,3), Szpinak gotowany 120g(2), ziemniaki 250g,	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), Polędwica sopocka 40g (8), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., pomarańcza 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2233.47 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 340.74 g; Sól: 1.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.98 g; suma cukrów prostych: 97.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g;

<b>sobota 2025-10-11      Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwoprzyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), schab na kartki 40g, Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka św. 50g, Mix салат 10g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Pulpet drobiowy 100g (1,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, mizeria z jogurtem 120g (2), ziemniaki 250g,	masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Polędwica sopocka 40g (8), herbata bez cukru 250ml, Ogórek konserwowy 50g* (11), chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
<b>II Śniadanie:</b> arbuz 200g,		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt, Ciastko zbożowe 1szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2507.86 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 58.77 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; Sól: 3.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.55 g; suma cukrów prostych: 78.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g;

<b>sobota 2025-10-11      Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), schab na kartki 40g, Twarożek z koperkiem - 70g (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, papryka św. 50g, Mix салат 10g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Pulpet drobiowy 100g (1,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mizeria z jogurtem 120g (2), ziemniaki 250g,	Herbata 250g, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Polędwica sopocka 40g (8), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Ogórek konserwowy 50g* (11),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, pomarańcza 1 szt, Ciastko zbożowe 1szt. , Mus ryżowy 1szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2834.76 kcal; Białko ogółem: 139.00 g; Tłuszcz: 73.59 g; Węglowodany ogółem: 394.98 g; Sól: 3.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.13 g; suma cukrów prostych: 120.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g;

<b>sobota 2025-10-11      Jadłospis dla diety: Pakowata 12</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2104.73 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 268.80 g; Sól: 3.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.21 g; suma cukrów prostych: 128.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.39 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-10-11		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2).	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1.2,13).
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2).

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1944.73 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 68.53 g; Węglowodany ogółem: 241.20 g; Sól: 3.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.89 g; suma cukrów prostych: 127.04 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-10-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa 1</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), rzodkiewka 50g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Mix салат 10g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g, Kalańior oprószany 120g(1), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	masło 10g - 1 szt. (2), Herbata z cukrem 250ml*, Ser żółty 50g(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , ogórek zielony 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mandarynka 1 szt., Ciastko zbożowe 1szt. , mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2998.45 kcal; Białko ogółem: 133.21 g; Tłuszcz: 126.36 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; Sól: 4.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 60.31 g; suma cukrów prostych: 84.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g;

niedziela 2025-10-12 <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 2</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Udko gotowane 1szt 200g,	polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, mandarynki 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2557.60 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 98.70 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; Sól: 3.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.36 g; suma cukrów prostych: 90.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g;

niedziela 2025-10-12 <b>Jadłospis dla diety: Z ogr. tłuszczu 3</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Pomidor 50g, Mix салат 10g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g,	polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Pomidor 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mandarynki 150g, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2299.60 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 76.50 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; Sól: 2.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.16 g; suma cukrów prostych: 90.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g;

niedziela 2025-10-12 <b>Jadłospis dla diety: Z ogran. łatwo przyswajalnych węglowodanów 6</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 3 kromki 90g (1), masło 10g - 1 szt. (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), rzodkiewka 50g, Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), Mix салат 10g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g, Udko gotowane 1szt 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2), herbata bez cukru 250ml, ogórek zielony 50g, chleb żytni 90g(1) 3 kromki ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Ciastko zbożowe 1szt. , mus warzywno-owocowy 100g, gruszka 1 szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2772.45 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Tłuszcz: 119.83 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; Sól: 3.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 58.43 g; suma cukrów prostych: 70.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.78 g;

niedziela 2025-10-12 <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa 9</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), masło 10g - 1 szt. (2), Serek Tartare 3 szt (60g) (2), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), rzodkiewka 50g, Kielbaska wieprzowa 2szt. (1,8), szynka farmerska 40g(1,2,11,13), Mix салат 10g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), ziemniaki 250g, Kalańior oprószany 120g(1), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g,	polędwica wieśniowa 40g (1,2,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , masło 10g - 1 szt. (2), Ser żółty 50g(2), ogórek zielony 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Ciastko zbożowe 1szt. , mandarynki 150g, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3179.35 kcal; Białko ogółem: 151.46 g; Tłuszcz: 133.62 g; Węglowodany ogółem: 337.76 g; Sól: 4.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 64.51 g; suma cukrów prostych: 108.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g;

niedziela 2025-10-12 <b>Jadłospis dla diety: Papkowata 12</b>		
Herbata 250g, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Sucharki 40g (1),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), brokuły z wody 120 g,	Herbata 250g, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), ziemniaki 250g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2422.50 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 79.41 g; Węglowodany ogółem: 323.65 g; Sól: 2.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.06 g; suma cukrów prostych: 144.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g;

niedziela 2025-10-12		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona 14
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 100g, brokuły z wody 120 g.	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Herbata z cukrem 250ml*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Banan 1 szt.

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2017.40 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 76.42 g; Węglowodany ogółem: 237.14 g; Sól: 1.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.73 g; suma cukrów prostych: 122.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g;

Dietetyk

.....